

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΙΟΥΝΙΟΥ (1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Σούπα Οσπρίων (φακές) Ομελέτα με μανιτάρια	Σούπα Οσπρίων (φασόλια) Σπανακόπιτα	Ψαρόσουπα Μελιτζάνες τυρί Τυρόπιτα	Σούπα με κοφτό μακαρονάκι Σουφλέ λαζάνια	Σπανακόρυζο Κοτόσουπα	Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) Κρέπες με τυρί	Ομελέτα με πιπεριές Χορτόπιτα
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 3 είδη) 1 ή	Μοσχάρακι μπραιζέ (με σάλτσα τομάτας) με πουρέ πατάτας	Ψάρι με πατατοσαλάτα	Μακαρόνια Ογκραντέν	Μπριζόλα Χοιρινή στη σχάρα με πατάτες	Κανελόνια αλα Τοσκάνα με κιμά	Σνίτσελ χοιρινό με πουρέ πατάτας	Γαλοπούλα φιλέτο με ανάμικτα λαχανικά ατμού
2 ή	Σουτζουκάκια στο φούρνο με πουρέ πατάτας	Πένες Πριμαβέρα (με λαχανικά)	Φασόλια στο φούρνο	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες	Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι, κιμά και σάλτσα	Σπαγγέτι με κόκκινη σάλτσα	Ρολό κιμά με κριθαράκι
3	Σπαγγέτι Ναπολιτέν	Ριζότο με Θαλασσινά	Φάβα	Σπανακόρυζο	Σουφλέ με τυριά	Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι	Αρνάκι γιουβέτσι με κριθαράκι
ΔΕΙΠΝΟ Πρώτο Πιάτο (Επιλογή από 2 είδη)	Σούπα Βελουτέ ντομάτας Ντολμαδάκια γιαλατζί	Σούπα Μινεστρόνε Τορτίγιες με πατάτες και φρέσκο κρεμμύδι	Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα Βίδες σαλάτα	Καροτόσουπα βελουτέ Μελιτζανοσαλάτα	Γιουβαρλάκια Κρεμμυδόπιτα	Ρύζι Φινασιέρ (αρακά και αλλαντικά σωτέ) Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	Κροκέτες μπακαλιάρου Πίτσα μαργαρίτα
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 2 είδη) 1 ή	Ριγκατόνι με 4 τυριά	Ομελέτα Στραπατσάδα	Μπριάμ (μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια)	Καλαμαράκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Σπετζοφάι (χωριάτικο λουκάνικο, πιπεριές, ντομάτα)	Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες	Ριζότο με ανάμικτα λαχανικά
2	Γεμιστά λαδερά (με ρύζι και πατάτες)	Λαχανόρυζο	Λαζάνια βουτύρου	Αγκινάρες αλα πολίτα	Ψάρι λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	Ομελέτα με λουκάνικα Φρανκφούρτης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΣΑΛΑΤΑ-ΤΥΡΙ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΦΡΟΥΤΟ-ΓΛΥΚΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΑΤΟ (ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΝΗΣΤΕΙΑ-ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ)
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΠΡΩΙΝΟ (ΚΑΦΕΣ,ΓΑΛΛΑ,ΤΣΑΙ,ΧΥΜΟΣ,ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ,ΒΟΥΤΥΡΟ,ΖΑΧΑΡΗ,ΜΕΛΙ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ,ΤΥΡΙ,ΑΥΓΟ,ΚΕΙΚ,ΦΡΟΥΤΟ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΙΟΥΝΙΟΥ (2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Σουφλέ λαζάνια Ομελέτα με ντομάτα και τυρί φέτα	Ζυμαρικά με γαρίδες Μανιτάρια λεμονάτα τηγανητά	Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) Κιμαδοκολούρες	Σουφλέ πατάτας Μελιτζάνες με τυρί	Σούπα Μινεστρόνε Ομελέτα φούρνου με πατάτες	Σούπα Οσπρίων (φακές) Μελιτζανόπιτα	Κρεατόσουπα Τάρτα με σπανάκι
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 6 είδη)	Μοσχαράκι γιουβέτσι με κοφτό μακαρόνι	Φασολάκια	Μελιτζάνες Ιμάμ Μπαλντί	Μπριζόλα Χοιρινή στη σχάρα με πουρέ πατάτας	Φασόλια σούπα	Χοιρινό σουβλάκι με ριζότο	Μοσχαράκι ραγού με πουρέ πατάτας
1 ή							
2 ή	Κοκοράκι κρασάτο με χυλοπίτες	Μπακαλιάρος στο φούρνο με πουρέ πατάτας	Μακαρόνια Ογκραντέν	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Πρασόρυζο	Γαλοπούλα φιλέτο στο φούρνο με λαχανικά σωτέ	Αρνάκι ατζέμ πιλάφι
3	Ριζότο με μανιτάρια	Καλαμαράκια κοκκινιστά με μανέστρα	Μπριάμ (μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια)	Γίγαντες πλακί	Σπαγγέτι Ναπολιτέν	Μπιφτέκια σχάρας με ριζότο	Χοιρινή Πανσέτα σχάρας με μυρωδικά και πουρέ πατάτας
ΔΕΙΠΝΟ Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Κοχυλάκια σαλάτα Πατατοσαλάτα με ελιές	Σούπα του ΣΕΦ Σπανακοπιτάκια	Κροκέτες μπακαλιάρου Ρεβιθοκεφτέδες	Σουφλέ πιπεριές και μανιτάρια Πατζαροσαλάτα	Χορτόσουπα Τονοσαλάτα	Κοτόσουπα βελουτέ Τυρόπιτα	Κοφτό μακαρονάκι κοκκινιστό Πιπεριές Φλωρίνης
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Μακαρόνια Ογκραντέν	Ομελέτα μεσογειακή (ντομάτα, ελιές και πιπεριές)	Μπάμιες	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο	Κοχυλάκια Πριμαβέρα (με λαχανικά)	Ομελέτα με λουκάνικο χωριάτικο	Λιγκουίني με κιμά
1 ή							
2	Πασίτσιο	Ταλιατέλες βουτύρου	Λουκάνικα με πράσο και πουρέ πατάτας	Κανελόνια με σπανάκι	Κολοκυθάκια Ογκραντέν	Χταπόδι κοκκινιστό με ζυμαρικό	Φιλέτο μπακαλιάρου παναρισμένο με πατάτες φούρνου λεμονάτες

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΣΑΛΑΤΑ-ΤΥΡΙ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΦΡΟΥΤΟ-
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΑΤΟ (ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΝΗΣΤΕΙΑ-ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ)
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΠΡΩΙΝΟ (ΚΑΦΕΣ,ΓΑΛΛΑ,ΤΣΑΙ,ΧΥΜΟΣ,ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ,ΒΟΥΤΥΡΟ,ΖΑΧΑΡΗ,ΜΕΛΙ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ,ΤΥΡΙ,ΑΥΓΟ,ΚΕΙΚ,ΦΡΟΥΤΟ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΙΟΥΝΙΟΥ (3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Παντζαροσαλάτα Κοτόπιτα	Σούπα με κρέμα σπανάκι Ομελέτα στραπατσάδα	Πίκλες τουρσί Κοζανίτικο κιχί με φέτα και πράσο	Κοτόπιτα Σουφλέ τυριού	Σούπα βελουτέ μανιτάρια Τορτίγιες με λαχανικά	Τονοσαλάτα Σουφλέ σπανάκι	Κροκέτες με τυρί Ομελέτα φούρνου με πατάτες
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 3 είδη) 1 ή	Μπιφτέκι φούρνου με πλιγούρι	Βακαλάος στο φούρνου με λαχανικά στον ατμό	Φασόλια γίγαντες	Χοιρινό μπουτί στο φούρνο με ριζότο	Ριζότο με θαλασσινά	Χοιρινό σουβλάκι με πουρέ πατάτας	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας και πατάτες φούρνου
2 ή	Σουβλάκι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Σπαγγέτι Ναπολιτέν	Ρεβιθόριζο	Μοσχάρακι κοκκινιστό με κουσκούς	Φακές σούπα	Μπιφτέκι Κοτόπουλο με πουρέ πατάτας	Κεμπάπ με γιαούρτη και μυρωδικά με Πατάτες φούρνου
3	Αρακάς	Σουπιές με σπανάκι	Μελιτζάνες Ιμάμ Μπαλντί	Χυλοπίτες με κόκκινη σάλτσα	Σπανακόρυζο	Αρνάκι με πατάτες φούρνου	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι
ΔΕΙΠΝΟ Πρώτο Πιάτο (Επιλογή από 2 είδη)	Πιπεριές τηγανιτές Σουφλέ τυριού	Φάβα Φιογκάκια σαλάτα	Κρεατόπιτα Κολοκυθοκεφτεδες με άνηθο και πράσο	Σούπα κρέμα μανιτάρια Τυρόπιτα	Σούπα Μινεστρόνε Λαζάνια βουτύρου με τυρί τριμμένο	Κοτόσουπα Βελουτέ Μακεδονίτικη κολοκυθόπιτα	Σούπα Οσπρίων (φασόλια) Τορτίγιες με λιωμένο τυρί και κιμά
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 2 είδη) 1 ή	Ομελέτα με μανιτάρια και πιπεριές	Τορτελίνια αλα κρεμ	Αγκινάρες αλα πολίτα	Ριγκατόνι με 4 τυριά	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά	Κολοκυθάκια (γεμιστά με κιμά και ρύζι με σάλτσα)
2	Μακαρόνια Ογκραντέν	Κρέπες γεμιστές με τυριά και αλλαντικά	Γαλέος κοκκινιστός με πουρέ πατάτας	Φασόλια μαυρομάτικα	Ριζότο με λαχανικά	Ομελέτα φούρνου με Λουκάνικο βραστό	Μελιτζάνες παπουτσάκια

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΣΑΛΑΤΑ-ΤΥΡΙ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΦΡΟΥΤΟ-ΓΛΥΚΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΑΤΟ (ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΝΗΣΤΕΙΑ-ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ)
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΠΡΩΙΝΟ (ΚΑΦΕΣ, ΓΑΛΛΑ, ΤΣΑΙ, ΧΥΜΟΣ, ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ, ΒΟΥΤΥΡΟ, ΖΑΧΑΡΗ, ΜΕΛΙ, ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ, ΤΥΡΙ, ΑΥΓΟ, ΚΕΙΚ, ΦΡΟΥΤΟ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΙΟΥΝΙΟΥ (4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Κρεατόσουπα με κριθαράκι Ομελέτα φούρνου	Σούπα οσπρίων (φασόλια) Σούπα Μινεστρόνε	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ντομάτα Χορτόσουπα	Σούπα οσπρίων (ρεβίθια) Πιπεριές Φλωρίνης	Σπανακόπιτα Εντσιλάδες με λουκάνικο	Σούπα κρέμας σπανάκι Κρεατόπιτα	Μακαρόνια βουτύρου Ομελέτα Στραπατσάδα
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 6 είδη) 1 ή	Σουτζουκάκια στο φούρνο με ρύζι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Σαρδέλα ψητή με χόρτα	Κρέπες με γέμιση κιμά	Φακόρυζο	Κοτόπουλο φούρνου με πλιγούρι	Μπριζόλες Χοιρινές στη σχάρα με ρύζι
2 ή	Μπούτι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Μοσχαράκι ραγού με πουρέ πατάτας	Βακαλάος με πατάτες στο φούρνο	Κοτόπουλο κατσαρόλας κοκκινιστό με πατάτες	Φασόλια φούρνου	Σνίτσελ χοιρινό με πουρέ πατάτας	Ρολό Γαλοπούλας με ανάμικτα λαχανικά
3	Αρακάς	Γίγαντες πλακί	Ριζότο με ανάμικτα λαχανικά	Ζυμαρικό Αλ Πέστο	Φιογκάκια με κόκκινη σάλτσα	Ζυμαρικό με Θαλασσινά	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
ΔΕΙΠΝΟ							
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Κρεμμυδόσουπα Πατάτες Ογκραντέν	Χορτόσουπα Σούπα βελουτέ πατάτας	Τυροπιτάκια Κρέπες με γέμιση τυρί	Πιπεριές τηγανιτές Ντολμαδάκια Γιαλατζή	Χορτόπιτα Κροκέτες ψαριού	Κρεατόσουπα Φιογκάκια σαλάτα	Ντοματοκεφτέδες Κολοκυθοκεφτέδες με άνηθο και πράσο
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 5 είδη) 1 ή	Σουφλέ τυρί	Μελιτζάνες ραγού	Ομελέτα με πατάτες	Μακαρόνια Ογκραντέν	Μπάμιες	Ομελέτα με λουκάνικα Φρανκφούρτης	Γεμιστά με κιμά
2	Σπαγγέτι Αμαρτισιάνα	Λαχανόρυζο	Φασόλια μαυρομάτικα κοκκινιστά	Σπανακόρυζο	Λαζάνια βούτυρου	Κανελόνια α λα τοςκάνα (με κιμά)	Τσιπούρα με λαχανικά σωτέ ή Λαβράκι με λαχανικά σωτέ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΓΑΡΝΙΟΥΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΣΑΛΑΤΑ-ΤΥΡΙ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΦΡΟΥΤΟ-ΓΛΥΚΟ
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΑΤΟ (ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΝΗΣΤΕΙΑ-ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ)
- ✓ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΠΡΩΙΝΟ (ΚΑΦΕΣ,ΓΑΛΑ,ΤΣΑΙ,ΧΥΜΟΣ,ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ,ΒΟΥΤΥΡΟ,ΖΑΧΑΡΗ,ΜΕΛΙ,ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ,ΤΥΡΙ,ΑΥΓΟ,ΚΕΙΚ,ΦΡΟΥΤΟ)